



あゆみ Letter

2022年5月の行事

《発行》NPO法人S・I・N 集いの場あゆみ
〒730-0813 広島市中区住吉町 10-2
正岡ビル 102 Tel (082)567-5584
編集：松風 天耕（松末耕平）

みなさん、こんにちは、あつたかい日が続き、気温も25度以上で、暑い日が続いて
います。まもなく梅雨のジメジメした季節が、やってきます。体調を整えて
がんばりましょう。今回のあゆみレターは、ゴールデンウィーク中の活動、講座の
様子、アートなどをのせますので楽しみに。



「ゴールデンウィークは、スポーツでエンジョイ!!!」

ゴールデンウィークの活動は、

3日は、鷹野橋体育館でスポーツ、4日は、吉島公園にいて、グランドゴルフを
楽しみました。3日は、テニスやバドミントン、バスケットなどを楽しみました。

4日は、3グループに分かれて、グランドゴルフをしました。一人がリングに何回で
入れられるかを競いあいました。記録を書く人も含めて、みんなで協力できて
良かったです。



ねらいを見て、
ホールインワン



「広島城 企画展と、護国神社 に行きました」

5/2(月)に、この日に集まった、8人のメンバーと、勝田
さん、かんちゃん、一緒に広島城の企画展と護国神社に
参拝しました。護国神社では、それぞれが参拝して、おみくじを
引きました。広島城では、企画展が開かれていました。

「オリエント展」がありました。

オリエントとは、武蔵と小次郎の故郷

「安芸の国」が舞台で時代絵巻のようでした。

アニメ好きで、鬼滅の刃が大好きな、

Mさんは嬉しそうに見ていました。



広島城の前で!!!

「アートは夏の風景画を描いています。」

5/10(火)と、17(火)は、アートの猪原先生お迎え、
夏の風景画を始めました。猪原先生が持ってきてくださった、
キャンプの絵や虫や鳥の絵の下絵に色鉛筆やポスカでぬりまし

た。今回も作品は壁画として飾ります。どんな作品に

ができるか、お楽しみに。玄関は梅雨にちなんだアートもかざ
りました。

「あゆみ食堂、」今月も好評いただいています。」

先月から、新たにスタートした、あゆみ食堂は、今月も好評をいただいています。調理をしてくださっている、三戸さんと、猪原さんの最強コンビが、野菜をふんだんに使って、いい味付けをされています。アレルギーのある人や、好き嫌いのある人にも優しい食事です。きっと苦手な食材も克服できるのではないかと思います。17日(火)には、アートの猪原先生も食堂に参加され、野菜が豊富で味付けも美味しいと大満足していました。

(9日のメニュー) ごはん、お吸い物、サニーレタス、酢豚、天ぷら

豆のガーリック炒め、にら玉でした。

(17日のメニュー) ごはん、みそしる、

サニーレタス、こんにやくとちくわと

野菜の炒め物、レタスとツナのサラダ、フキの煮物でした。

来月のあゆみ食堂は、6/7, 13, 14 (スイーツ作り)

21、26、27日に開店しまーす。お楽しみに!!!



リラックスして〜



バレリーナになったみたい。アンドウトウル〜



「みんなのダンスは、マツケンサンバを踊りました。オーレ!!!」

5/15(日)のゆいぽーとのフィットネスルームで、アキさんのダンスが、開かれました。ストレッチを充分おこなった後、今回はみんなからのリクエストが多かった、松平健さんの「マツケンサンバ」を踊りました。ステップを踏むように、腕と足を動かしました。

みんな、アキさんにつれられて、

楽しく踊っていました。

マツケンサンバ〜 イェーイ!!!



この二人はナニやってるの



「ヨガで、シェイプアップをめざそう!!!」

5/22(日)は、ゆいぽーとで、杉原先生のヨガがありました。まずは、マットの上に座って呼吸をととのえて合掌しながら、腕を上げます。次にマットの上に四つんばいになって、下半身を使って運動しました。この日は暑くて湿気があり、ほとんど風がなく蒸し風呂の中、みんな汗をかきながら頑張りました。後半は樹のポーズと英雄のポーズをしました。また、前の手すりをもって、片足立ちもしました。杉原先生から「みんな頑張っている」とお褒めの言葉をいただきました。